



患者及照护者教育

# 生病时如何控制糖尿病

本信息为您提供了在身体不适时管理糖尿病的相关指南。其中还说明了如何提前做好准备，以便在生病时能得到所需的一切。

如果您有以下情况，请遵循这些指南：

- 感冒
- 流感
- 感染
- 使患者无法照常进食或饮水的任何疾病、病症或副作用

## 生病前应采取的措施

提前计划非常重要。在生病前做好准备，当您感觉不舒服时，可以更易于照顾自己。

### 制定病假计划

请与您的糖尿病医疗保健提供者讨论生病时该怎么办。这类医护人员将负责管理您的血液葡萄糖（血糖）水平。他们可以为您的病假计划。病假计划应包括以下说明：

- 何时与他们联系。
- 多久检查一次血糖水平。
- 如何给药糖尿病药物。
- 您可以使用哪些非处方药（无需开具处方即可购买的药物）。有些非处方药会使您的血糖升高或影响您的常规用药。
- 是否以及何时应检测尿液（小便）中是否含有酮体。
- 何时寻求紧急医疗救护。

保存一份名单，其中列有所有医疗保健提供者及其电话号码。请务必注明他们在非工作时间的联系方式。

## 储备药物和其他用品

当身体受到压力（包括生病）时，您的血糖水平可能会比平时高。您需要比平时更加小心地进行糖尿病管理。

即使无法进食或喝水，您可能也需要比平时更多的药物，以便将血糖控制在目标范围内。请确保您始终备有足够的药物和用品，以备数周或更长时间之需。下面列出了一些示例。

- 糖尿病药物和用品，如：
  - 口服糖尿病药物（吞服的糖尿病药物）。
  - 注射糖尿病药物（注射的糖尿病药物）。
  - 胰岛素笔针头。
- 监测用品，如：
  - 血糖试纸。
  - 采血针。
  - 酮体试纸。如果您是糖尿病酮症酸中毒 (DKA) 的高危人群，或者糖尿病医疗保健提供者告知您应检测酮体，则您需要上述用品。
- 其他糖尿病药物和用品，如：
  - 温度计。
  - 治疗恶心（感觉想吐）的药物，由医疗团队负责开具。
  - 止痛药和退烧药，如对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或布洛芬 (Advil® 和 Motrin®)。
  - 治疗腹泻（稀便或水样便）的药物，如洛哌丁胺 (Imodium®) 或次水杨酸铋 (Pepto-Bismol® 和 Kaopectate®)。
  - 治疗便秘（排便次数比平时少）的药物，如镁奶 (Phillips'® Milk of Magnesia)、聚乙二醇 (MiraLAX®) 或比沙可啶 (Dulcolax®)。
  - 治疗胃灼热或胃部不适的药物，如抗酸剂 (Mylanta® 或 Maalox®)。

在服用任何非处方药物之前，请咨询您的医疗保健提供者。某些非处方药物会影响常

用药物的疗效。

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 储备食物和饮品

您还应该准备一些简单快捷的食品或餐食。下面列出了一些示例。

- 咸饼干或椒盐脆饼
- 无糖苹果酱
- 即食谷物，如燕麦片或 Cream of Wheat®
- 罐装汤
- 盒装、罐装或袋装的普通或低钠肉汤
- 即食布丁或预制布丁杯
- 普通果冻（非无糖），如 Jell-O®
- 普通软饮料，如姜汁汽水或雪碧®
- 低热量软饮料（不含热量的软饮料），如低热量姜汁汽水或零糖雪碧
- 含热量的电解质饮料，如佳得乐® 或 vitaminwater®。
- 不含热量的电解质饮料，如 G-Zero 或 vitaminwater Zero。
- 盒装果汁或小罐装果汁
- 茶
- 糖尿病患者营养饮料，如 Glucerna® 或 BOOST Glucose Control®
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 生病时应采取的措施

- 请遵循糖尿病医疗保健提供者的指示，定期检测血糖水平。
- 请遵循糖尿病医疗保健提供者的指示使用糖尿病药物。

- 得到充足的休息。
- 告知家人或朋友，您生病了。他们可以与您联系，确保您没事，并在需要时帮助您。确保他们知道在哪里可以找到您的医疗保健提供者名单及其电话号码。

## 饮食

生病时尽量保持进食，多喝不含热量的液体。如果您无法正常饮食，请经常小口进食和小口喝水。

清醒时，请争取每 3 到 4 小时食用或饮用约 50 克碳水化合物。可以查看营养成分标签（见图 1），了解一份食物或饮料中含有多少碳水化合物。此外，营养成分标签还可以帮助您比较不同产品的营养信息。

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

图 1. 在哪里可以找到营养成分表标签上的碳水化合物信息

## 防止脱水

脱水是指体内水分不足。即使未超过 24 小时，脱水也会导致肾衰竭。

大量饮用液体是生病时最重要的事情之一。请争取每天饮用大约 8 到 10 杯（8 盎司）液

体（约 2 升）。

如果出现以下任何脱水迹象，请立即联系您的医疗保健提供者。如果您是 MSK 的患者，并需要在下午 5:00 之后、周末或节假日联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

- 头晕，尤其是站立时
- 排尿（小便）次数比平时少
- 尿液呈深琥珀色
- 感觉比平时更容易口渴
- 头痛
- 肌肉痉挛
- 口干或嘴唇干裂
- 心跳过快或心律不齐
- 食欲不振

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 出现上述任何脱水迹象。
- 血糖低于 70 毫克/分升 (mg/dL)。有关控制低血糖的信息，请阅读资源 [关于低血糖 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar)。
- 您的血糖持续超过 250 mg/dL，即使已按照糖尿病医疗保健提供者的指示使用了更大剂量的药物。
- 发热体温超过 100.4 °F (38 °C)。
- 过去 4 小时内每次喝水都会呕吐。
- 呕吐、腹泻或两种症状都有，持续超过 6 小时。
- 过去 24 小时内，每次进食都会呕吐。
- 您认为无法照顾好自己，且没有人可以帮助您。

如果您服用二甲双胍 (Glucophage®)、SGLT-2 抑制剂药物 (Invokana®、Jardiance®、Farxiga® 或 Steglatro®) 或含有二甲双胍或 SGLT-2 抑制剂的药物，请在出现以下情况时致电您的糖尿病医疗保健提供者：

- 出现呕吐、腹泻或两种症状都无法停止。
- 饮食量远低于正常水平。
- 计划接受任何类型的手术。
- 出现感染。
- 胰岛素用量比平时少很多。

## 何时前往急诊室

如果出现以下情况，请拨打医疗保健提供者的电话，并前往急诊室就诊：

- 无法保持清醒或清晰思考。如果出现这种情况，应安排人员送您前往急诊室，并帮您致电医疗保健提供者。
- 血糖过低（低于 70 mg/dL），且您无法通过进食或饮水使血糖恢复到正常水平。
- 出现任何 DKA 症状，例如：
  - 呼吸急促或呼吸困难，带有水果味。
  - 腹部疼痛。
  - 意识模糊。
  - 尿液中存在中度到高度的酮体。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How to Manage Your Diabetes When You're Sick - Last updated on September 29, 2021  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利